



**KRONOBY
GYMNASIUM**

**BEREDSKAPSPLAN FÖR
KRISSITUATIONER I SKOLAN**

KRONOBY GYMNASIUM HÖSTEN 2019

SAMMANFATTNING

Elevs/personals plötsliga dödsfall

kap. 4.1 o 4.2

- Information till personal - SMS Bilaga 1
- Information till studerande - kap 5-6
- Information till hemmen - Brev Bilaga 1
- Rum för diskussion och stillhet
- Flaggning, ljus, porträtt
- Minnesstund kap 7
- Samtal med grupp tidigast nästa dag kap 8

Olycksfall

kap. 4.3

- Följ räddningsplanen
- Studerande bort från olycksplatsen
- Informationstillfälle kap 5 + info hem
- Lämna inte drabbad ensam
- Press hänvisas till rektor
- Följ med och ge fortsatt stöd

Studerande mister anhörig

kap. 4.4

- Information till personal och studerande
- Kontinuerlig kontakt
- Respekt för familjens önskemål
- Följ med och ge fortsatt stöd

Svår sjukdom

kap. 4.5

- Information enligt önskemål
- Respekt för familjens/den sjukes önskemål
- Kontinuerlig kontakt
- Följ med och ge fortsatt stöd

Katastrofer utanför skolan

kap. 4.6

- Information, tyst minut
- Flaggning enbart vid allmän flaggning i hela landet
- Diskussion i grupperna
- Ge tillfälle till fortsatta samtal

Innehåll

1. Viktiga telefonnummer	4
2. Skolans krisgrupp.....	5
3. Checklista.....	5
4. Tillvägagångssätt vid kris och sorg	6
4.1. Dödsfall (studerande eller personal)	6
4.2. Själv mord.....	7
4.3. Olycksfall/Allvarliga tillbud i skolan.....	8
4.4. Studerande mister nära anhörig	9
4.5. Svår sjukdom	9
4.6. Katastrofer i Finland och utomlands (skolan inte direkt drabbad)	10
5. Informationstillfälle	11
6. Dödsbud till studerande	11
7. Minnesstund.....	12
8. Samling med vänner/grupp: Psykologisk debriefing.....	13
9. Begravning.....	14
10. Tiden efter	14

Bilagor

Färdigt skrivna manualer Bilaga 1	15
Att möta människor i sorg Bilaga 2	16
Vanliga reaktioner på sorg Bilaga 3.....	17
Litteratur.....	18

1. Viktiga telefonnummer

(se telefonkatalog som uppdateras årligen!)

OBS! ALLA i personalen bör finnas sparade med namn och telefonnummer i skolans telefon.

2. Skolans krisgrupp

Skolans krisgrupp består av rektor, vicerektor, skolhälsovårdare och skolkurator. Berörd grupphandledare eller annan personal kan kallas.

Målsättningen för krisgruppens arbete är att

- ✓ skapa beredskap för att möta studerandes och personalens reaktioner vid sorg och kris
- ✓ stöda lärarna och rektorn i arbetet med elever i sorg och kris
- ✓ verkställa handlingsprogram i krissituationer

3. Checklista

- ✓ Hur förankra beredskapsplanen hos all personal och informera nyanställda?
Vet alla var planen finns?
- ✓ Hur aktualisera och uppdatera planen varje år?
- ✓ Fortbildning, när?
- ✓ Innehållet i skolans krislåda
 - Ljus, ljusstakar, tändstickor
 - Vit duk, vas, ram att ha foto i
 - (Vattenkanna), engångsmuggar, pappersnäsdukar
 - Lämplig musik, psalmbok, diktbok, högläsningbok
 - (Papper och pennor)
 - (Några varma fleecfiltar kan vara användbara)
- ✓ Finns Whats-app grupper till krisgruppen och lärarkåren? Finns allas telefonnummer sparade i skolans telefon?

4. Tillvägagångssätt vid kris och sorg

4.1. Dödsfall (studerande eller personal)

- ✓ Den som först får vetskap om dödsfallet kontaktar rektorn.
- ✓ Rektor sammankallar skolans krisgrupp och vid behov grupphandledare. I mån av möjlighet är det bra att krisgruppen kan samlas före övrig personal informeras.
- ✓ Rektor samlar och informerar övrig personal sakligt och korrekt. Kom även ihåg de som inte råkar vara på plats under informationen. Ifall dödsfall sker kvällstid eller under lov sänds SMS till ALLA (se bilaga 1) så att ingen behöver komma till skolan utan att veta vad som hänt!
- ✓ Skriftlig info med *fakta* till studerande att ta hem efter dagen (se bilaga 1).
- ✓ Krisgruppen bedömer under sitt möte behovet av följande åtgärder och vem som ansvarar för dem:

Information till personal och studerande (se kap. 5) Tidpunkt: _____

Ansvarar för att ALLA i personalen vet om det skedda _____

Ordnar en infopunkt i lärarrummet _____

Skriver brev som studerande kan ta med hem (bilaga) _____

Ansvarar för informationen till media vid behov Rektor _____

Kontaktar ev. polis för fakta till infosamlingen _____

Tidpunkt för infosamling med hela skolan _____

Ansvarsperson(er) i rum för sorgebearbetning, se kap.. _____

Dödsbud (se kap. 6) _____

Kontakt till familj och andra närstående _____

Minnesstund (se kap. 7) Tidpunkt: _____

Ställer i ordning pulpet, vit duk, ljus, fotografi _____

Ordnar med flagghissning _____

Minnesord _____

Ev. andakt; vem kontaktar församlingen _____

Musikinslag; vem kontaktar musiklärare _____

Samling med vänner/grupp (se psykologisk debriefing kap. 8) Tidpunkt: _____

Kontakt med professionella för ordnandet av samtal i gruppen _____

Behövs extra stöd till personalen/studerande? Hur? _____

Tidpunkt för återsamling av krisgruppen _____

4.2. Självmord

Efter självmord, följ kap. 4.1, men

- ✓ utred om det finns andra ungdomar i samma situation.
- ✓ prata med ungdomar om självmordet, fundera på andra alternativ i problemsituationer.
- ✓ i "ritualerna" i skolan är det viktigt att hålla låg profil för att förhindra onödig glamour.

Förebyggande åtgärder:

Ungdomars självmord utlöses ibland av det vi vuxna anser vara en bagatell. T.ex. att ett sällskapsförhållande tar slut, konflikter, upplevelse av att ha "gjort bort sig".

OFTA HAR PROBLEMEN REDAN HOPAT SIG: Är du orolig för något av detta, dela din oro med någon av studerandevårdspersonalen (skolhälsovårdare, skolkurator)

- ✓ depression
- ✓ självdestruktivitet
- ✓ asocialt beteende
- ✓ personlighetsstörningar
- ✓ alkohol- och drogproblem
- ✓ spelmissbruk
- ✓ problem i närmiljön
- ✓ svårigheter i familjen
- ✓ ensamhet

VÅGA INGRIPA SOM VUXEN, SJÄLVMORDSRISKEN ÖKAR INTE FAST MAN DISKUTERAR SAKEN. DISKUTERA MED STUDERANDE OCH DELA DIN ORO MED STUDERANDEVÅRDSPERSONALEN.

4.3. Olycksfall/Allvarliga tillbud i skolan

- ✓ Skolans RÄDDNINGSPLAN följs.
- ✓ Lämna aldrig den drabbade ensam.
- ✓ Samtliga studerande bort från olycksplatsen!
- ✓ Berörda vårdnadshavare informeras genast av rektor eller räddningsmyndigheter.
- ✓ Personalen berättar för studerande vad som inträffat, vid behov under gemensamt informationstillfälle (se kap. 5).
- ✓ Informationsbrev till hemmen.
- ✓ En krisgruppsmedlem avdelas till lärarrummet.
- ✓ Krisgruppen underrättar personalen om fakta kring händelsen och om de åtgärder som vidtagits.
- ✓ All personal bör finnas tillgänglig på skolan som stöd för studerande och varandra.
- ✓ Press och media hänvisas alltid till rektor.

4.4. Studerande mister nära anhörig

- ✓ Grupphandledaren tar reda på fakta. Informerar övrig personal
- ✓ Talar med anhöriga
- ✓ Saklig faktainformation till gruppen om elevens svåra situation
- ✓ Skicka en hälsning från gruppen med innebörden: Vi förstår att du är borta från skolan några dagar, vi tänker på dig.
- ✓ Grupphandledaren kan göra besök hälsningar från gruppen och lärarna.
- ✓ Innan studerande kommer tillbaka till skolan är det bra att talas vid. Fråga hur hen vill ha det och respektera detta. (Ring om du inte gjort besök)
- ✓ Studerande ska vid behov ges möjlighet till samtal med studerandevård, grupphandledare eller rektor/annan lärare.

4.5. Svår sjukdom

- ✓ Grupphandledaren rådgör med den sjuke och anhöriga om vilken information som ska ges till studerande och personal. Vem informerar?
- ✓ Grupphandledaren eller annan personal bör skapa en kontinuerlig och trygg kontakt med studerande och vårdnadshavare.
- ✓ Allt agerande från skolan ska ske med respekt för familjens önskemål.
- ✓ Informera gruppen regelbundet om hur den sjuke mår och hur det hela utvecklar sig.
- ✓ Uppmuntran från gruppen genom brev och hälsningar.
- ✓ Sjukhusundervisning eller möjlighet till distansundervisning ordnas.

4.6. Katastrofer i Finland och utomlands (skolan inte direkt drabbad)

- ✓ Rektor ansvarar för att duk, ljus och blommor ställs fram i lämpligt utrymme.
- ✓ Ev. storsamling med tyst minut och information.
- ✓ Flaggan hissas på halvstång endast i samband med allmän flaggning i hela landet.
- ✓ Grupphandledaren ansvarar för att diskussion och samtal förs i gruppen om det skedda.
- ✓ Observera studerande och ge tillfälle till fortsatta samtal.



5. Informationstillfälle

- ✓ Vid allvarigare olycka eller dödsfall bör man så fort som möjligt samla hela skolan för information. Detta för att förhindra ryktesspridning.
- ✓ Vid behov kallas polis eller annan räddningspersonal in för att informera om det skedda.
- ✓ Informera om att skolkurator, skolhälsovårdare eller någon ur krisgruppen finns tillgänglig i ett speciellt rum för den som vill prata med en vuxen eller bara sitta i lugn och ro en stund.
- ✓ Skoldagen fortsätter enligt normala former, men utrymme för diskussion ges i klassrummen. Lärarna kan låta studerande skriva en hälsning till berörd studerande/lärare
- ✓ Grupphandledaren/någon ur krisgruppen håller kontakt med den drabbades familj angående den fortsatta informationen.

6. Dödsbud till studerande

- ✓ Besked om dödsfall ges så fort som möjligt.
- ✓ Polis eller präst meddelar dödsbud till familjen.
- ✓ Bäst är om någon anhörig meddelar dödsbud till studerade i skolan.
- ✓ Ger en lärare dödsbud bör det vara en som studerande är trygg med.
- ✓ Meddela övrig personal så att andra grupper snabbt informeras .
- ✓ Ordna så att någon tillfällig sköter grupphandledarens uppgifter.
- ✓ Välj en lugn och ostörd plats. Visa värme och varsamhet. Säg genast vem det gäller.
- ✓ Ge korrekt information. Spekulera inte. Var ärlig.
- ✓ Förklaringar och tröstande ord räknas inte mest. Att våga vara nära och ta emot de reaktioner som kommer är A och O.
- ✓ Lämna inte den studerande ensam. Studerande förs till eller hämtas av anhörig

7. Minnesstund

- ✓ Minnesstunden kan förberedas tillsammans med anhöriga (fråga efter fotografi och diskutera vad som ska sägas)
- ✓ Samlas på skolgården. Flaggan hissas på halvstång
- ✓ .. eller samlas direkt i skolan
- ✓ Rektor/grupphandledare tänds ljus bredvid ett fotografi av den omkomne (pulpet framme med vit duk)
- ✓ Minnesord av rektorn och/eller av grupphandledaren
- ✓ Tyst minut
- ✓ Andakt eller tankvärda ord av någon ur personalen eller från församlingen
- ✓ Dikt, sång eller musikstycke



8. Samling med vänner/grupp: Psykologisk debriefing

Hålls ALLTID av två vuxna – den ene får gärna vara ”professionell” (t.ex. någon ur kommunens krisgrupp), den andre bör vara grupphandledaren eller en trygg person för studerande.

Hålls TIDIGAST följande dag!

Regler: Alla talar för sig själv. Det som sägs stannar i klassrummet om man inte kommit överens om annat.

Faktafasen

- ✓ Ger information om någon studerande drabbats mer än andra
- ✓ Läraren berättar vad hen vet, viktigt att själv ta reda på *fakta*
- ✓ För att hindra ryktesspridning är det bra att var och en berättar VAD de fått veta av VEM och NÄR. Detta ger en gemensam plattform från vilken man kan förstå det inträffade.

Reaktionsfasen

- ✓ Viktigt att den som varit med om en plötslig oförutsedd traumatiserande händelse får ge uttryck för och bearbeta sina *tankar och känslor*.
- ✓ Studerande får beskriva sina direkta reaktioner vid olyckan. Vad tänkte du? Reaktioner senare på dagen? Hur har natten varit? Drömmar? Hur är det just nu?
- ✓ Vad kände du? Detta gäller alla sinnesintryck – lukt, känsel, syn, hörsel.
- ✓ Läraren kan gå igenom studerandes känslor så som de beskriver dem (t.ex. rädsla, hjälplöshet, självförebåelse, skam, skuld, frustrationer, aggressivitet, medömkan,..)

Informationsfasen

- ✓ Läraren visar på likheter i studerandes tankar och reaktioner och konstaterar att de är normala för den (onormala) situation de upplevt.
- ✓ Läraren kan beskriva mänskors vanliga reaktioner i liknande situationer (se bilaga 4).
- ✓ Under denna fas kan man ge råd åt studerande, så att de bättre förstår det som har hänt
- ✓ Uppmana alla att äta, sova, röra på sig...
- ✓ Tänk på att dödsfall kan påverka minnet och koncentrationen i flera månader.

Avslutningsfasen

- ✓ Läraren sammanfattar det man diskuterat.
- ✓ Planering av t.ex. vad man ska göra under minnesstunden / begravningen.
- ✓ Studerande ges möjlighet att ställa frågor om de funderar på något.
- ✓ Läraren kan också uppmuntra studerande att ta kontakt om de känner behov av att prata.

9. Begravning

- ✓ Kontakta den/de anhöriga och fråga hur de önskar och har planerat, var lyhörd för familjens önskemål.
- ✓ Planera vem som ska delta i begravningen och om minnesadress eller blommor behöver ordnas.
- ✓ Om grupp av studerande deltar: samla dem och förbered hur begravningsritualen går till.
- ✓ Alternativt kan man senare besöka gravgården för att tända ljus.

10. Tiden efter

- ✓ Efter en oväntad traumatiserande händelse har man erfarenheter som berört både tanke och känslor.
- ✓ Stanna upp för att markera och delta, ge tid för att dela studerandes smärta.
- ✓ Var öppen och visa egen sorg, visa respekt för känslor.
- ✓ Tala om att det är smärtsamt men nödvändigt att arbeta sig igenom sina känslor.
- ✓ Uppllys om de vanliga reaktionerna. Tala om att det är normalt att reagera (Se Bilaga 3 Vanliga reaktioner på sorg)
- ✓ Var en tid observant på studerandes olika reaktioner. Även de som inte är direkt drabbade kan också få reaktioner då något som hänt tidigare aktualiseras i och med händelsen. Glöm inte bästa vännen.
- ✓ Kom ihåg att koncentrationen kan vara nedsatt. Sänk kraven på ämnesprestationer.
- ✓ Känslor, sorg, medkänsla och respekt kan behandlas och fördjupas i undervisningen.
- ✓ Bevara minnet av den döde genom att beröra händelsen när det faller sig naturligt, se på foton, ställ fram föremål som har anknytning till den döde. Låt pulpet eller fotografi stå kvar.
- ✓ Delta i ritualer: Besök olycksplatsen, tänd ljus i skolan/olycksplatsen/ graven, uppmärksamma årsdagen av dödsfallet, gör något tillsammans (plantera träd el. dyl.)

SMS-modell till personalen om olycka skett utom skoltid

En olycka har skett och studerande/lärare (namn) har skadats/omkommit. Detta skedde klockan (ange tid) den (datum) på (olycksplatsen) då han/hon var (ange sammanhang). Skolans krisgrupp har påbörjat det förberedande arbetet inför nästa skoldag och kallar dig till informationstillfälle (veckodag) klockan (ange tid) i (ange plats). Kontakta rektorn (namn) på telefon (telefonnummer) om du behöver mera information.

Infobrev:

Till hemmen

En olycka/ett tragiskt dödsfall har inträffat och den här gången har en av familjerna vid vår skola drabbats.

N N omkom (datum och plats).

Detta har såväl eleverna som personalen berörts djupt av. / Vi här på skolan känner stor sorg och saknad.

En minnesstund kommer att hållas i skolan den (dag och tid)/ Vi har idag samlats till en minnesstund i skolan. Där deltar/deltog (präst, polis, annan myndighet..)

I skolan har vi i dag (berätta vad som hittills gjorts)...

Under de närmaste dagarna kommer vi att fortsätta ägna mycket tid åt att samtala om det som har hänt. Skolans krisgrupp/skolkurator/skopsykolog/skolhälsovårdare... finns tillgängliga för de studerande som enskilt eller i grupp vill prata med en vuxen i skolan.

Det är viktigt att ni också hemma kan tala öppet om det som hänt och att studerande får möjlighet att bearbeta sina känslor. Tveka inte att kontakta oss för ytterligare upplysningar eller hjälp.

Med vänlig hälsning,

Rektor

Telefon:

Att möta människor i sorg

Bilaga 2

Våga vara medmänniska

Ett barn som drabbats av det otänkbara vill inte bli bemött, det vill bli mött. Sorgen har sin egen vindlande väg genom dalar och bergspass, upp på höjder och ner igen. Ta av dig uniformen, lägg undan krisplanerna, öppna ditt hjärta, var dig själv och se människan!

Lars H. Gustafsson

Det viktigaste är att vara närvarande

Ett gott samarbete och genomtänkt planering är grunden. Sedan gäller det att ta hand om de situationer och reaktioner som kommer på vägen.

Leif Mathiasson

Rutinerna är viktiga för att skapa ordning i kaoset.

Vuxna bör finnas tillgängliga för att ta hand om studerande som vill prata som reagerar på olika sätt. Skolkurator, skolhälsovårdare eller skolpsykolog lägger övrig verksamhet till sidan.

Ge akt på alla studerande. Även de som inte direkt drabbas kan reagera kraftigt då tidigare sorg eller trauman återupplevs.

Sträva efter stillhet i skolan, håll ett ljus brinnande.

Även de som hjälper behöver få hjälp.

”HÅLL OM

(Fysisk närhet eller en varm filt hjälper vid chock)

HÅLL I

(Se till att de drabbade äter och dricker)

HÅLL TYST

(Prata inte, lyssna, fråga, var närvarande, säg hmmm..)

HÅLL UT”

(Låt sorgen få ta sin tid)

Stig Jonsson

Vanliga reaktioner på sorg

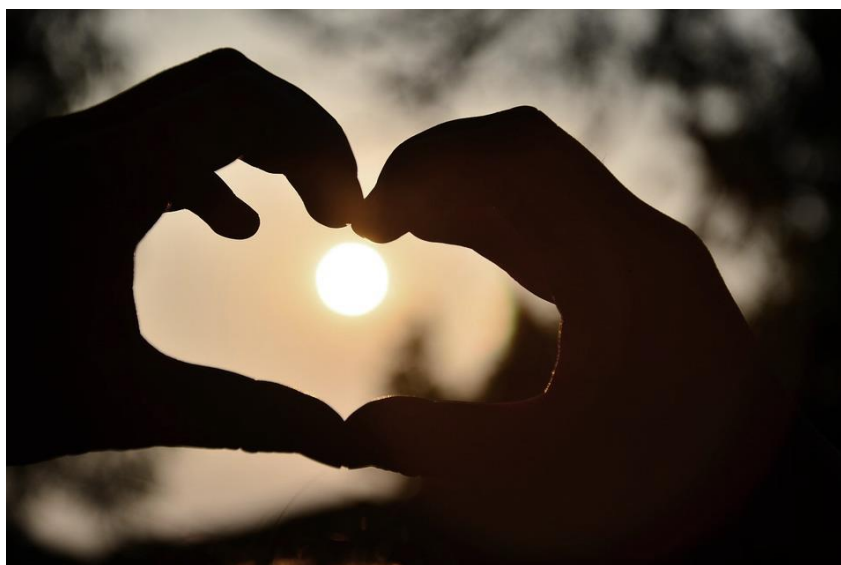
Bilaga 3

Sorg är den normala och naturliga känslomässiga reaktionen vid olika former av förluster. Det finns lika många reaktioner på sorg som det finns människor. Man kan reagera med

- ✓ Ångest och rädsla
- ✓ Chock och tvivel
- ✓ Apati och ett förlamande tillstånd
- ✓ Starka minnesbilder
- ✓ Sömnrubbingar
- ✓ Ledsamhet, längtan och saknad
- ✓ Beteende som kräver uppmärksamhet
- ✓ Vrede, skuld, skam, självförebråelse
- ✓ Koncentrationssvårigheter
- ✓ Skolsvårigheter
- ✓ Kroppsliga smärtor

Övriga reaktioner

- ✓ Aggressivt beteende
- ✓ Undvikande av kontakt med andra
- ✓ Fantasier
- ✓ Personlighetsförändringar
- ✓ Pessimism inför framtiden
- ✓ Grubblrier över orsak och mening
- ✓ Utveckling och mognad



Litteratur

Bilaga 4

Finns i huvudbiblioteket i Kronoby:

ANDERSSON Marianne, INGEMARSSON Kristina	Kris och katastrof. En handbok för skolan	1994	-
BENKEL Inger	Att möta den som sörjer	2015	59.563
DYREGROV Atle	Beredskapsplan för skolan – vid kriser och katastrofer	2006	-
DYREGROV Atle	Katastrofpsykologi	1992	59.23
DYREGROV Atle	Lilla sömnboken: handbok för folk som vill sova bättre	2002	59.33
DYREGROV Atle, RAUNDALEN Magne	Sorg och omsorg. Studentlitteratur	1995	14.61
DYREGROV Kari	Det sociala nätverkets stöd vid plötslig död: när livet måste gå vidare	2008	59.563
DYREGROV Kari	Efter självmordet	2012	-
GYLLENSVÄRD Göran	En bro till framtiden. Om förlust, sorg och bearbetning.	2015	-
JOHANSSON Stig, HAGSTRÖM Annika	En bro över mörka vatten. Om människorna bakom rubrikerna.	1990	14.61
LEWIS C S	Anteckningar under dagar av sorg	1988	14.16
LUNDMARK Ann-Kristin	Sorgens olika ansikten	2009	59.563
NAKEN	Naken. En antologi om sorg.	2013	14.16
ZANDRÉN-WIGREN Margaretha	Tröstebok. För dig som är drabbad av självmord.	2009	59.563 Terjärv

HEMMETS	Hemmets bönbok	1991	24.11
VIKSTRÖM-JOKELA, Monica	När någon fattas: en sorgbok	2009	25.4

Manualer på nätet, t.ex.:

<http://www.rodakorset.fi/sok-stod-och-hjalp/vid-plotslig-olycka>

<http://www.vasteras.se/Tvarsnittsdokument/Kommunstyrelse/Krist%C3%B6dsfolder.pdf>